



中心 通訊

九龍城活齡中心
Kowloon City Centre
for Active Ageing

2025年4月



中心 九龍土瓜灣九龍城道55-61號同興花園第2座1樓
電話 2711 2488 傳真 2711 0925
分處 九龍土瓜灣北帝街38號DOWNTOWN38一樓1號鋪
電話 2389 3033 傳真 2389 3300
電郵 kccaa@hkfws.org.hk hkfws.org.hk



社會福利署資助服務
Subsidised Service by the Social Welfare Department

2025年4月報名安排

2

會員可透過以下方式報名參加活動
(必須提供姓名及聯絡電話):

- 1) 填寫報名表格並交回主中心或分處
- 2) 將已填妥的報名表格WhatsApp至9182 5092報名
(需由職員回覆確認報名作實)



截止報名日期:
2025年4月2日



派發通訊及報名日期

	日期
派發2025年4月通訊	2025年3月27日起
遞交報名表格	2025年3月27日至2025年4月2日 (開放時間內, 4月2日下午4:00截止)
活動抽籤	2025年4月3日
查詢中籤活動 (最多參與5項活動)	2025年4月4日
餘額活動報名	2025年4月5日

例會日期

組別	2025年4月份 (分處舉行)	2025年5月份 (分處舉行)
家福、家喜、家樂	4月1日(二) 上午10:00	5月6日(二) 上午10:00
家慶、家善	4月1日(二) 下午 2:30	5月6日(二) 下午 2:30
家和、家慈	4月2日(三) 上午10:00	5月7日(三) 上午10:00
家怡、家富、家祥	4月2日(三) 下午 2:30	5月7日(三) 下午 2:30

中心運動班守則

- ❖ 參加者必須穿著輕便服飾及運動鞋。
- ❖ 參加者必須準時出席。為了避免參加者因未能參與熱身運動而受傷, 若遲到超過10分鐘, 將不能參與該節活動。
- ❖ 參加者若在運動時感到身體不適, 應停止運動並立即通知導師或職員。
- ❖ 參加者需確定自我身體狀況良好及有足夠能力參與運動, 並自行承擔一切意外風險及責任。
- ❖ 參加者必須遵守導師及職員指示, 否則職員及導師有權禁止參與活動。

★活動報名及安排★

3

會員可透過以下方式報名參加活動
(必須提供姓名及聯絡電話):

1) 填寫報名表格並交回中心



2) 將已填妥的報名表拍照
WhatsApp至91825092
(需由職員回覆確認報名作實)



活動圖示:



: 2號截止報名



: 出席提示



抽籤 : 抽籤



: Zoom



: 需熱身



: 必須遵守
運動班守則

目錄

中心運動班守則	P. 2
活動報名表	P. 4
中心消息及通告事項	P. 5
健康及教育活動	P. 6-9
心理社交認知康樂活動	P. 9-11
資訊科技及樂齡科技活動	P. 16-17
活動時間表	P. 12-15
義工活動	P. 18-20
護老者活動	P. 20-24
認知障礙症及照顧者活動	P. 24-25
家福學堂	P. 27

下次派發通訊日期

2025年4月29日起

各會員領取通訊後，
可按報名安排報名活動。

活動報名須知

- ❖ 請假或退出活動，必需於活動開始前2個工作天通知負責職員，並由負責職員確認。(不接受電話留言或WhatsApp通知)
- ❖ 若遲到超過10分鐘或早退，亦當缺席論。
- ❖ 當月累計缺席2次或以上，將不可參與下月活動報名抽籤，只可於公開報名日報名。

活動 報名表I

會員 活動

根據自己意願，**在意願一欄填寫1-10**，1為首選。
如第一意願的活動已滿，會自動轉到第二意願，
如此類推，直到報名5個活動滿額。

4

意願	活動編號	活動名稱
	2526026	齊跳椅子舞A
	2526027	齊跳椅子舞B
	2526028	智能保齡鬆一鬆
	2526030	「適應退休」講座
	2526029	電話補習班(4月) 日期: _____
	2526002	我患上慢性肩痛嗎?
	2526009	醫生「乳」理--乳房健康 及乳癌護理講座
	2526031	健康退化找誰幫?

意願	活動編號	活動名稱
	2526045	智能羽毛球鬆一鬆(4月)
	2526018	「長青」小演員
	2526032	智能拳擊(4月)
	2526033	強身健康操(4月)
	2526022	飛鏢樂
	2526021	飛鏢練習小組
	2526006	照顧開支你要知
	2526007	網購樂無窮：跨代互動工 作坊

姓名: _____ 會員編號: _____ 電話: _____

活動 報名表II

- (1)每個會籍(義工/護老者/正照顧認知障礙症的護老者)均能依相關身份報相應類別之活動，每項身份會獨立計算報名意願。
- (2)根據自己的身份和意願，在意願一欄填寫意願，1為首選。如第一意願的活動已滿，會自動轉到第二意願，如此類推，直到報名滿額即止。

護老者活動

意願	活動編號	活動名稱
	2526602	護樂長者實驗班：化石探奇
	2526038	Carer café 護老者咖啡室
	2526040	護老同樂 - 復活節和諧粉彩 工作坊
	2526049	護老相聚在一起

義工活動

意願	活動編號	活動名稱
	2526023	義工季會及培訓日
	2526039	拍住上和諧粉彩義工訓練 (復活節篇)

認知障礙及照顧者活動

意願	活動編號	活動名稱
	2526050	舒壓健腦之旅-港式奶茶體驗

姓名: _____ 會員/護老者編號: _____ 電話: _____

2024-2025年中心服務調查問卷報告

- ❖ 回應人數: 269人
- ❖ 會員年資: 1年以下(27%)、1-5年(31%)、六至十年(17%)、十年以上(25%)
- ❖ 會員性別: 男(20%)、女(80%)
- ❖ 年齡: 55-59(1%)、60-64(7%)、65-69(10%)、70-74(21%)、75-79(28%)、>80(33%)
- ❖ 環境安全: 滿意(96%)、普通(4%)、不滿意(0%)
- ❖ 環境清潔: 滿意(97%)、普通(3%)、不滿意(0%)
- ❖ 設施: 滿意(91%)、普通(8%)、不滿意(1%)
- ❖ 職員的服務表現: 滿意(96%)、普通(3%)、不滿意(1%)
- ❖ 報名制度: 滿意(88%)、普通(11%)、不滿意(1%)
- ❖ 活動種類: 滿意(85%)、普通(13%)、不滿意(2%)

會員意見	中心回應
1)增加報章及電視台選擇 2)增加按摩椅及健體及運動器材 2)光線暗、大堂空間不足、電視距離近 4)未能分辨主中心男洗手間是否有人使用	<ul style="list-style-type: none"> • 主中心及分處現有各2份報章供會員選擇，分別為東方日報、信報、星島日報、明報。電視台的選擇將於諮委會內討論。 • 中心於2024年5月開設分處，增設跑步機、聲波震動及肌肉訓練儀、量血壓機及身高體重測量儀各一台予會員使用。 • 中心已頻繁更換損壞光管。另外，電視機亦符合廠商最佳觀賞距離。 • 中心會了解主中心男洗手間能否更換可識別使用中的鎖，方便會員識別。中心將持續收集建議，定期進行檢討，回應服務使用者在不同設施上的需要。
1)報名的名額太少 2)即時知報名結果較好 3)每月派發通訊及報名時間不定時 4)可以增設WhatsApp提示通知 5)活動抽籤有時候只抽到少量活動	<ul style="list-style-type: none"> • 因報名人數眾多處理需時，中心每月已盡快於活動抽籤翌日於中心內及中心facebook公佈中籤名單，未來將增設WhatsApp 頻道公佈中籤結果，方便會員查閱。 • 因活動名額有限，如未能成功報名的會員可考慮其他尚有餘額的活動，該名單已張貼於中心內。
活動種類較少，建議： <ul style="list-style-type: none"> • 舉辦旅行及參觀/交流活動/手工藝/運動/生日會/比賽/認知障礙症支援服務/講座 • 建議增加畫班、健康檢查、圍棋活動或桌遊 	<ul style="list-style-type: none"> • 中心一直舉辦不同種類的活動，包括旅行、外出參觀、運動班組、健康檢查、護老者及認知障礙症支援等，會員可密切留意中心活動通訊。 • 中心於2024年5月開設分處，舉辦不同種類活動以滿足會員、護老者及社區人士的需要，中心將持續收集建議，定期進行檢討，回應服務使用者在不同活動上的需要。
1)對待會員要友善 2)禮貌方面有進步空間，尤其義工的聲量應緩和一些	<ul style="list-style-type: none"> • 本會定期為職員及義工提供督導及培訓，以確保服務能夠符合標準。



健康退化找誰幫? (2526031)

內容：介紹現有的社區服務如何支援健康衰退的長者居家安老，讓長者有多一份認識和選擇。

日期：**4月25日 (星期五)**

時間：**上午9:15-10:15**

地點：分處活動室2

對象：中心會員

費用：全免

名額：10名

負責職員：鄭姑娘

進休人生俱樂部(4月) (2526048)

內容：進休人生俱樂部定期聚會，相討日後所舉行的活動。

日期：**4月28日 (星期一)**

時間：**下午3:30-5:00**

地點：主中心活動室

對象：中心會員

費用：全免

名額：10名

****如有興趣報名，可直接與揭姑娘聯絡查詢。**

負責職員：揭姑娘



芬蘭木柱隊員練習 (2526019)

內容：木柱隊員參與定期訓練，從而鍛練參加者的手眼協調能力。

	木柱隊員練習	木柱友誼賽
日期：	4月10日、24日(星期四)	4月15(星期二)
時間：	上午9:00-10:30	上午9:00

地點：分處活動室

對象：芬蘭木柱隊員

費用：全免

名額：15名

備注：活動由「社會福利署 老有所為活動計劃」資助

負責職員：林先生



我患上慢性肩痛嗎？(2526002)

內容：本次活動是研究計劃的首階段，會員會透過問卷調查和肩關節臨床檢查進行篩查。參加者需符合以下條件：

- (1) 肩痛多過3個月及
- (2) 患有肩袖退化/勞損/撕裂，包括以下症狀：
 - * 肩外側感到疼痛
 - * 舉高手或提重物時痛楚加劇
 - * 肩膊無力或無法提重物

日期：4月11日(星期五) 或 4月14日 (星期一)

時間：上午9:00-下午4:30 (每節篩查只需其中1小時)

地點：分處活動室2

對象：中心會員

費用：全免

名額：36名

- 備註：(1)活動與「香港理工大學康復治療科學系」合辦；
 (2)若會員被診斷患上慢性肩痛者須自行到香港理工大學參加進一步的儀器檢查和12星期1對1的復康訓練，進行治療，以改善慢性肩痛；
 (3)檢查的日期及時段由職員編配，如編配後需調動可向鄭姑娘查詢。

負責職員：鄭姑娘

醫生「乳」理--乳房健康及乳癌護理講座(2526009)

內容：活動與九龍城地區康健站合辦，透過熱身運動、康健站服務介紹、黃德敏外科專科醫生主講乳房健康及乳癌護理專題講座。

日期：4月17日 (星期四)

時間：上午10:30-11:30

地點：分處活動室1

對象：中心會員

費用：全免

名額：40名

- 備註：(1)活動與「九龍城地區康健站：康健大聯盟」合辦；
 (2)參加活動可獲紀念品乙份。

負責職員：鄭姑娘

「適應退休」講座 (2526030)

內容：由衛生署護士講解如何以更積極的態度和方法調適其退休後的生活。

日期：**4月9日 (星期三)**

時間：**上午9:45-10:45**

地點：分處活動室1

對象：中心會員

費用：全免

名額：30名

備註：活動與「衛生署長者健康外展隊」合辦。

負責職員：陳先生

齊跳椅子舞(4月-5月) (A班: 2526026)

內容：隨著音樂運動建立健康生活的運動習慣、訓練四肢、平衡力和肌力，啟發活力。

日期：**4月15、22日、5月13、20日(星期二)**

時間：**上午9:00-10:00**

地點：分處活動室2 對象：中心會員

費用：全免

名額：10名

負責職員：陳先生

齊跳椅子舞(4月-5月) (B班: 2526027)

內容：隨著音樂運動建立健康生活的運動習慣、訓練四肢、平衡力和肌力，啟發活力。

日期：**4月16、23、30日、5月14日 (星期三)**

時間：**上午9:00-10:00**

地點：分處活動室2 對象：中心會員

費用：全免

名額：10名

負責職員：陳先生

強身健康操(4月) (2526033)

內容：參加者進行橡筋帶運動，學習提升肌肉耐力及力量、肢體協調和舒緩肌肉疼痛的動作。

日期：**4月16、30日 (星期三)**

時間：**下午3:00-4:00**

地點：分處活動室1

對象：中心會員

費用：全免

名額：12名



負責職員：伍先生

智能拳擊(4月) (2526032)

9

內容：透過跟隨智能遊戲，鼓勵參加者多做運動，藉此訓練其全身肌肉力量、平衡和速度。

日期：**4月8、22日(星期二)**

時間：**上午10:30 – 12:00**

地點：分處活動室1

對象：中心會員

費用：全免

名額：12名



負責職員：伍先生



心理社交認知康樂活動

「長青」小演員 (2526018)

內容：為有興趣「做戲」的會員提供定期的培訓。

日期：**4月22日、5月20日、6月17日(每月一次)**

時間：**下午3:30 – 5:00**

地點：分處活動室1

對象：中心會員

費用：全免

名額：12名

****如有興趣報名，可直接與林生聯絡查詢。**

負責職員：林先生

齊齊唱K樂 & 老友記時間2025 4月份

內容：中心提供了唱K活動及麻雀活動，讓會員可保持大腦健康，將能有助減低患上認知障礙症的機會。

日期：**4月12、26日(星期六)**

時間：**上午10:00-下午1:00 (上午8:45開始派籌)**

地點：主中心活動室

對象：中心會員

費用：全免

名額：15名(先到先得)



負責職員：黃姑娘

長者樂悠遊 - 沙頭角旅行(2526044)

- 內容：與會員一起暢遊沙頭角。
 日期：5月2日 (星期五)
 時間：上午9:00 – 下午4:30
 對象：出席4月例會的會員
 費用：全免 (***如在當天無故決席，需繳回旅行團費用\$250。***)
 名額：56名 (每場例會14名正選、3名後備)
 報名：只限出席4月份的例會，進行抽籤

只限
例會出席
抽籤

備注：

- 1) 行程在戶外進行，需要一定的體力，有興趣參加的會員，請自行評估身體狀況；
- 2) 需要遞交正本香港身份證作影印，供旅行社申請禁區紙；
- 3) 活動由 "MBK Partners HK Limited" 公司贊助；
- 4) 座位、圍席等將由中心安排，參加者不得異議。

負責職員：林先生

主中心 過復活 (2526052)

內容：邀請會員製作復活裝飾，一同裝飾主中心，共渡佳節。

日期：4月16日 (星期三)

時間：上午9:30-下午4:00

地點：主中心活動室

對象：中心會員

費用：全免

名額：80名

備註：(1) 不需報名，只需於活動當日到主中心參與；
 (2) 完成製作復活裝飾，可換領小禮物乙份。

名額有限，先到先得。

主中心限定

負責職員：香姑娘

城男天地 - 飛鏢聚會 (2526041)

內容：男士會員一起與其他中心的會員互相切磋，增加社交機會。

日期：**4月28日(星期一)**

時間：**下午3:30 – 5:00**

地點：分處活動室2

對象：中心男士會員

費用：全免

名額：12名

備注：**歡迎男士自由出席，不需要報名。**



負責職員：林先生

飛鏢樂 (2526022)

內容：中心會員一起聚會，練習飛鏢的正確姿勢和互相切磋。

日期：**4月28日(星期一)**

時間：**下午2:00 – 3:30**

地點：分處活動室2

對象：中心會員 (*對飛鏢有興趣的會員)

費用：全免

名額：12名

備注：由「男士義工」分享飛鏢的初步玩法。



負責職員：林先生

飛鏢練習小組 (2526021)

內容：中心會員一起聚會，練習飛鏢的正確姿勢和互相切磋。

日期：**4月28日(星期一)**

時間：**上午10:30 – 12:00**

地點：分處活動室2

對象：中心會員

(*三鏢都能成功得分 並 總得分達300或以上的會員)

費用：全免

名額：15名

備注：**小組成員需經過評核，必需達到要求，才可進入小組**



負責職員：林先生



電話補習班(4月) (2526029)

內容：由義工解答會員日常生活中有關資訊科技的問題。

日期	時間
4月15、22、29日 (星期二)	上午 10:00 – 10:40 (40分鐘)/ 上午 10:40 – 11:20 (40分鐘)/ 上午 11:20 – 12:00 (40分鐘)

對象：中心會員

費用：全免

地點：分處面談室

名額：每日3名 (共9名)

備注：請在報名紙填上希望參加的日子及時間。

負責職員：陳先生

手機班：智能政府服務 (2526003)

內容：將與香港理工大學合辦，介紹及教授如何應用智能政府服務手機APP，如：智方便iAM SMART、康體通Smartplay、香港出行易、My HKG等等。讓長者能夠學習使用智能政府手機程式。

日期	時間
2025年4月7日 (星期一) 課前準備會	下午2:00-4:00
2025年4月10日 (星期四)	下午2:00-5:00
2025年4月17日 (星期四)	下午2:00-4:00
2025年4月24日 (星期四)	下午2:00-4:00
2025年5月8日 (星期四)	下午2:00-4:00
2025年5月15日 (星期四)	下午2:00-5:00



地點：分處活動室1 (北帝街)

對象：中心會員

費用：全免

名額：20名

備註：活動與「香港理工大學樂齡與家庭研究中心」合作。



負責職員：劉姑娘

網購樂無窮：跨代互動工作坊 (2526007)

內容：介紹網購及網購應用程式的應用，將會提供ipad予參加者使用，由青年大使義工從旁協助參加者。(例如百佳網購、萬寧、大家樂等手機APP)

日期：**4月15日(星期二)**

時間：**下午2:30 – 4:00**

地點：分處活動室1 對象：有意學習智能手機的長者/退休人士

費用：全免 名額：15名

備註：將與家福會「理財教育中心」合辦。

負責職員：劉姑娘

智能保齡鬆一鬆(4月) (2526028)

內容：透過與長者進行電子遊戲模仿真實保齡球運動，訓練反應神經及增加身體靈活度。

日期：**4月16、23日(星期一)**

時間：**上午9:00 – 10:00**

地點：分處活動室2

對象：中心會員

費用：全免

名額：10名

備註：請確保有一定的行動能力。

負責職員：陳先生

智能羽毛球鬆一鬆(4月) (2526045)

內容：透過與長者進行電子遊戲模仿真實羽毛球運動，訓練反應神經及增加身體靈活度。

日期：**4月7、28日(星期一)**

時間：**下午2:30 – 4:00**

地點：分處活動室2

對象：中心會員

費用：全免

名額：10名

備註：請確保有一定的行動能力。

負責職員：陳先生



照顧開支你要知 (2526006)

內容：與長者介紹現時公私營長者照顧服務的開支，如：院舍開支、院舍券、社區照顧服務券、上門服務等；以及如何與家人談錢及規劃照顧計劃。

日期：4月9日(星期三)

時間：下午2:30-3:45

地點：分處活動室1

對象：中心會員、年輕長者、照顧者

名額：20個

備註：將與家福會「理財教育中心」合辦。



負責職員：劉姑娘



義工活動

中心義工 招募

中心現招募新一年的義工，協助中心內不同的活動及服務。義工同時可接受不同的培訓機會(例如義務工作基礎培訓、服務技巧培訓)及聚會，從而提升個人的技能和團隊精神。歡迎有興趣的會員加入我們的團隊。請致電或親臨中心與林偉聰先生報名及查詢。

中心當值義工 招募

職責：協助會員拍卡、蓋印。

負責職員：揭姑娘

愛心來電 (2526016)

內容：義工致電關懷長者近況。

日期：4月8、15、22、29日 (逢星期二)

時間：下午2:30 – 3:30

地點：分處面談室

關懷對象：隱閉長者會員

費用：全免

名額：40名(每星期10名)

招募義工：4名 (曾接受本中心義工訓練)

備注：愛心來電的號碼是2389 3328 (此電話僅限義工關心會員；如有疑問及其他查詢事宜，請致電2711 2488 / 2389 3033)。



義工季會及培訓日 (2526023)

內容：與義工重聚，檢討及跟進不同義工的工作情況；同時進行中心當值、電話慰問的培訓。

日期：**4月7日 (星期一)**

時間：**上午9:30 – 中午12:00**

地點：分處活動室1

對象：中心義工

費用：全免

名額：不限

負責職員：林先生

拍住上和諧粉彩義工訓練 (復活節篇) (2526039)

內容：訓練義工成為導師，教導照顧者及長者繪畫復活節主題和諧粉彩畫。

訓練

日期：**4月8日 (星期二)、14日 (星期一)**

時間：**上午10:00-11:30**

服務

日期：**4月15日 (星期二)**

時間：**上午9:30-11:30**

地點：分處活動室

費用：全免

對象：中心義工

招募義工：10名

負責職員：香姑娘

長青錦繡劇團 (2526017)

內容：長青錦繡劇團團員到中心練習劇目。

日期：**4月8日、22日 (星期二)**

時間：**下午3:30 – 5:00**

地點：分處活動室1

對象：已登記義工

費用：全免

名額：12名



負責職員：林先生

2025-2027年度 諮詢委員會第1次會議 (2526046)

內容：收集委員對中心服務的意見。

日期：**4月30日 (星期三)**

時間：**下午3:45 – 4:45**

地點：分處活動室2

對象：諮詢委員會成員

費用：全免

名額：不限



負責職員：葉姑娘



護老者活動

護老者組別

4-6月份季度主題：
健康知識與保健

1. 護愛組 
2. 護樂組 (經社工評估) 

長者隨著機能退化，經常患上不同大大小小的病患，作為護老者很需要認識相關病患，才知道如何提供適切的護理。加上，健康是無價寶，亦都是護老者能照顧長者的本錢，本季一齊學習如何護老和保健啦！

護老者支援服務



- 提供支援小組、減壓工作坊、照顧技巧及溝通培訓等。
- 按個別需要提供支援服務，如陪診、護送、中心或家中暫托服務。

此服務需經社工評估，如欲了解詳情請向中心社工查詢。

護老服務站(1) (2526042)

21

護老者服務站(地點：主中心)可免費借用物品，歡迎已登記的會員或護老者使用。

►服務站可借用物品包括：

輪椅

拐杖

浴椅

跨缸板

書籍及光碟

助行架

四腳叉

備註：

- (1) 借用前必須參閱及同意借用守則；
- (2) 借用守則詳情請參閱「借用復康器材守則」及「借用書籍守則」。

負責職員：葉先生

護老同樂過周末 (4月) (2526051)

內容：護樂組護老者可以與長者一起製作簡單創作，一同輕鬆地渡過二月的這個周末。

日期：**4月5日 (星期六)**

時間：**上午10:00 – 11:00**

地點：主中心護耆坊

對象：護樂組護老者

費用：全免

名額：10名

備註：參加此活動可獲得1個護老者儲印卡蓋印。



負責職員：謝先生

護連線(4月) (2526047)

內容：義工致電給護老者家庭，關懷護老者和長者近況。

日期：**4月3、10、17、24日 (逢星期四)**

時間：**下午2:30 – 3:30**

地點：主中心面談室

關懷對象：護愛組會員

費用：全免

名額：48名

義工：4名(曾接受本中心義工訓練)

備註：護連線的號碼是**27919078** (此電話僅限義工關心會員；如有疑問及其他查詢事宜，請致電**27112488 / 23893033**)。



負責職員：揭姑娘

營養奶粉展(4月) (2526043)

內容：由美國雅培公司到中心展銷奶粉。

日期：**4月16日 (星期三)**

時間：**上午10:00-12:00(上午10時開始派籌)**

對象：中心有效之會員或已登記的護老者

地點：主中心護耆坊

名額：不限

費用：

下期
預告

預定於
5月14日 (星期三)
上午10:00-12:00

價格於本月有所調整

購買項目	加營素		加營素 (低糖)	怡保康		活力 加營素
	大罐 (900克)	小罐 (400克)	大罐 (850克)	大罐 (850克)	小罐 (400克)	850克
收費	\$195	\$94	\$202	\$225	\$102	\$223

備註：(1)每人最多限購 4 罐奶粉，不限款式及大小，購買前可向醫護人員查詢；
(2)請自備購物袋及輔幣，只收現金 (注意：奶粉公司不接受千元鈔票)
離開前請檢查清楚，貨物出門，恕不退換。

負責職員：葉先生

Carer café 護老者咖啡室 (2526038)

內容：招募社區護老者，與同路人分享近期生活及照顧壓力，建立支援網絡。

日期：**4月23日 (星期三)**

集合地點：**分處活動室**

活動時間：**下午2:30 - 4:00**

對象：護愛組：8名；護樂組：4名(已報名參加的護老者不用重複報名)

費用：全免

名額：12名

備註：(1) 活動設有長者暫託服務；

(2) 參加此活動可獲得1個護老者儲印卡蓋印。

負責職員：香姑娘

護老同樂 - 復活節和諧粉彩工作坊(2526040)

內容：義工導師教導護老者及其被照顧長者繪畫復活節主題的和諧粉彩畫，製造快樂回憶。

日期：**4月15日 (星期二)**

時間：**上午10:00-11:30**



地點：分處活動室

對象：所有護老者及其被照顧長者 (需一同出席)

費用：全免

名額：8對

備註：(1) 只需以1名護老者名義報名；
(2) 參加此活動可獲得1個護老者儲印卡蓋印。

負責職員：香姑娘

護樂長者實驗班：化石探奇 (2526602)

內容：護老者可親身到香港科學館參與各種實驗活動，包括觀察化石，了解化石的形成條件，以及認識如何鑑定化石的年齡，藉此了解有趣的古生物學知識。

日期：**4月7日 (星期一)**

集合時間：**下午1:30**

集合地點：**主中心活動室**

解散時間：**下午4:00**

活動及解散地點：**香港科學館**

對象：所有護老者

費用：全免

名額：護愛組：10名；護樂組：10名

備註：(1) 參加此活動可獲得1個護老者儲印卡蓋印；
(2) 參加者須自備車費。

尚餘名額，歡迎未曾報名的護老者報名



負責職員：謝先生

護老相聚在一起 (2526049)

內容：與護老者相聚，回顧過往一年活動、重溫護老者服務及收集護老者對來年活動的期望。

日期：4月11日 (星期五)

地點：主中心活動室

活動時間：下午2:30 – 4:00

對象：所有護老者

費用：全免

名額：12名

備註：(1) 參加此活動可獲得1個護老者儲印卡蓋印。

負責職員：揭姑娘



認知障礙及照顧者活動

舒壓健腦之旅-港式奶茶體驗 (2526050)

內容：導師示範及講解沖調港式奶茶的技巧及相關知識，以放鬆減壓達致健腦。

日期：4月23日 (星期三)

時間：上午10:30 – 中午12:00

地點：主中心活動室

對象：中心會員

費用：全免

名額：10名

負責職員：謝先生

健腦運動小組(4月) (2526035)

內容：進行簡單伸展及健腦運動，訓練專注力與手腦協調。

日期：**4月8、15、22、29日(4月1日除外)**
(逢星期二)

時間：**上午9:00 – 10:00**

地點：主中心活動室

對象：認知障礙症長者

名額：10名

費用：全免

備註：參加者不能同時參加「健腦同學會」小組活動。



負責職員：林姑娘

健腦同學會(4月) (A:2526036 / B:2526037)

內容：進行認知刺激及輕鬆活動，與其他長者互動交流，刺激大腦。

日期：**4月10、17、24日(4月3日除外) (逢星期四)**

時間：**A班：上午9:30 – 10:30 /**

B班：上午11:00 – 中午12:00

地點：主中心活動室/護耆坊

對象：認知障礙症長者

名額：每班6名

費用：全免

備註：參加者不能同時參加「健腦運動小組」小組活動。



負責職員：林姑娘

購票注意事項

本月購票日：
4月7日(一)

- ❖ 購票日期預設為當月第一個星期一，如遇上公眾假期則會順延至下一個工作天。
- ❖ 購票時間設為上午10時開始。
- ❖ 購票必須由會員本人攜同有效之會員證親臨中心報名。
- ❖ 活動名額有限，先到先得，額滿即止。
- ❖ 成功購票者，不設退票或轉讓別人，敬請於報名前核清活動日期及時間能否出席。
- ❖ 如遇有任何困難或疑問，可向當值社工查詢。

齊跳K POP (2526001)

內容：導師帶領長者一起跟著強勁節拍的K POP音樂跳舞，進行深度的帶氧運動，強化四肢協調、平衡力和肌力。

日期：5月12、19、26日(星期一)

時間：上午10:30 – 11:30

地點：分處活動室1

對象：中心會員

費用：\$60

名額：12名

備註：此為高強度運動，參加者必須有能力獨自站立走動方能參加。

負責職員：鄭姑娘



飛鏢技巧班 (4-6月) (2526020)

內容：飛鏢教練教授飛鏢的技巧。

日期：4月28日、5月26日、6月30日(星期一)

時間：上午9:30 – 10:30

地點：分處活動室

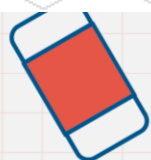
對象：中心會員 (*希望改進飛鏢技巧的會員)

費用：\$50

名額：15名



負責職員：林先生



班組名稱	上課日期	上課時間	內容	活動場地	費用	名額	報名日期
活齡書法班 4-6月	4月9日至 6月25日 (逢星期三) *5月7日、6月4日 暫停	下午 2:00- 3:30	由資深導師教授書法及練習寫字	分處 活動室 2	\$90 (共10堂)	12 名	舊生: 19/3起 新生: 26/3起
中國語文及 文化班 4-6月	4月11日至 6月27日 (逢星期五) *4月18日、5月23 日暫停	上午 9:30- 11:00	學習書寫及閱讀日常用之字句	分處 活動室1	\$30 (共10堂)	12 名	舊生: 14/3起 新生: 21/3起
英語會話班 4-6月		上午 11:30- 下午 1:00			\$30 (共10堂)	12 名	
唱歌班 4-6月	4月10日至 6月19日 (逢星期四) *5月1日暫停	下午 1:45- 3:15	由導師教授大家演唱流行曲	主中心 活動室	\$360 (共10堂)	25 名	舊生: 20/3起 新生: 27/3起
粵曲班 4-6月	4月11日至 6月27日 (逢星期五) *4月18日、5月2 日暫停	下午 2:00- 4:00	由導師教授唱粵曲	分處 活動室1	\$300 (共10堂)	35 名	舊生: 14/3起 新生: 21/3起
椅子瑜珈班 4-6月	4月8日至 6月24日 (逢星期二) *4月15日、5月6 日、6月3日暫停	上午 10:00- 11:00	由導師教授簡單樂齡瑜珈	分處 活動室1	\$180 (共9堂)	14 名	舊生: 3/3起 新生: 10/3起

班組守則:

1. 活動開始前15分鐘方可進入活動室
2. 遲到10分鐘或以上將視為缺席該節課堂
3. 學員須保持適當社交距離
4. 於上一期班組出席率達80%或以上的學員, 才能以「舊生」身份優先報名下一期之相同班組
5. 出席率未達80%之舊學員均需以「新學員」身份參與次輪報名



服務質素標準話你知

標準9 ~ 安全環境：

- ✓ 服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。

惡劣天氣情況下中心之活動安排

氣候	戶內活動		戶外活動
	中心 開放	班組活動 (如活動舉行前 2小時仍懸掛)	(如活動舉行前 2小時仍懸掛)
雷暴警告訊號	✓	✓	視乎天氣情況而定
黃色暴雨 警告訊號	✓	✓	視乎天氣情況而定
紅色暴雨 警告訊號	✓	✗	✗
黑色暴雨 警告訊號	✗	✗	✗
1號風球	✓	✓	視乎天氣情況而定
3號風球	✓	✗	✗
8號風球	✗	✗	✗